

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»
Зарубина Т.Л.

Меню на 15 Января 2021г

Ясли

(режим работы группы 10,5)

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша "Дружба" вязкая с маслом	200	5,5	8,77	29,27	213
	Хлеб пшеничный	30	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	150	0,1	0	9	40
итого		385				446
2	2 Завтрак					
	Сок	100	4,35	4,8	33,52	88,5
3	Обед:					
	Салат из свежих овощей (помидор)	30	0,76	0,1	2,38	13,3
	I блюдо: Рассольник	150	4,1	7,16	20,93	130
	II блюдо: Рис отварной	80	2,725	5,061	22,47	120,3
	Шницель мясной	60	12,459	13,712	10,133	200
	соус красный (основной)	20	0,69	1,95	3,09	31
	III блюдо: Кисель	150	0,14	0,04		100,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3		0,9	58,9
итого		520				654,3
4	Уплотненный полдник:					
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5,869	5,486	19,87	148,2
	Чай с сахаром	150	0	0	14,3	58,5
	Хлеб	30	2,3	0,9	15,8	69,1
	Банан	100	1,5	0,5	21	96
итого		400				371,8
	Всего за день	915				965,2

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»
Зарубина Т.Л.

Меню на 15 Января 2021г.

Сад

(режим работы группы 10,5)

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша "Дружба" вязкая с маслом	200	5,5	8,77	29,27	213
	Хлеб пшеничный	40	4	1,5	32,2	180
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	180	0,3	0	15,2	60
итого		425				496
2	2 Завтрак					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
3	Обед:					
	Салат из свежих овощей (помидор)	30	0,76	0,1	2,38	13,3
	I блюдо: Рассольник	250	4,1	7,16	20,93	145
	II блюдо: Рис отварной	100	2,725	5,061	22,47	146,5
	соус красный (основной)	20	0,69	1,95	3,09	31
	Шницель мясной	80	12,459	13,712	10,133	215,5
	III блюдо: Кисель	180	0,14	0,04		110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9		78,48
итого		700				740,58
4	Уплотненный полдник:					
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,869	5,486	19,87	153,3
	Чай с сахаром	180	0	0	14,3	58,5
	Хлеб	40	2,3	0,9	15,8	78,48
	Банан	100	1,5	0,5	21	96
итого		470				386,28
	Всего за день	1745				1711,36

Не содержит ГМО и пищевых добавок

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3»
Зарубина Т.Л.

Меню на 15 Января 2021г Сад

(режим работы группы 12 ч)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	Завтрак:					
	Каша "Дружба" вязкая с маслом	200	5,5	8,77	29,27	213
	Хлеб пшеничный	40	3	1,1	28,7	150
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43
	Чай	180	0,3	0	15,2	60
итого		425				466
2	2 Завтрак					
	Сок	150	4,35	4,8	33,52	88,5
3	Обед:					
	Салат из свежих овощей (помидор)	30	0,76	0,1	2,38	13,3
	I блюдо: Рассольник	250	4,1	7,16	20,93	145
	II блюдо: Рис отварной	100	2,725	5,061	22,47	146,5
	Шницель мясной	80	12,459	13,712	10,133	215,5
	III блюдо: Кисель	200	0,14	0,04		110,8
	Хлеб пшеничный	40	2,3		0,9	78,48
итого		700				709,58
4	Уплотненный полдник:					
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,869	5,486	19,87	153,3
	Чай с сахаром	200	0	0	14,3	58,5
	Хлеб	40	2,3	0,9	15,8	78,48
	Банан	100	1,5	0,5	21	96
итого		490				386,28
	Дополнительно на 12 час					
	Печенье	40	5,59	6,38	10,08	120
	чай	180	0,2	0	13,2	45
итого		220				165
	Всего	1985				2261,36

Не содержит ГМО и пищевых добавок